

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 99 (2001)

Heft: 2

Artikel: Voici la méthode Grinberg!

Autor: Langer Goy, Valérie

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-951277>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

EDITORIAL

En janvier 1999, nous publions dans ces colonnes une carte aux accents alarmistes, celle des maternités de Suisse romande en voie de reconstruction ou de disparition.

Deux ans après, force est de constater que sur les quelques cinquante maternités dénombrées à l'époque en Suisse romande, dix ont purement et simplement été rayées de

la carte, soit un taux de 20%... Et dans ce nombre, deux maternités privées dont la fermeture a été aussi précipitée qu'inattendue. Sans parler non plus de celles dont l'avenir n'est toujours pas assuré...

Pétitions, manifestations, lettres de lecteur et même votation populaire dans le canton de Vaud, rien n'y a fait. Et pourtant, toutes les réactions (ou presque) vont dans le même sens: la maternité n'est pas une maladie aiguë, elle est de l'ordre naturel, tout comme la vieillesse: c'est un non-sens absolu de réserver des espaces complexes hospitaliers, loin des gens, loin de la vie, loin du cœur des villages et des cités, tout ceci pour de simples raisonnements financiers à (très) court terme.

Plus réjouissante est certainement l'ouverture, dans ce même laps de temps, de trois maisons de naissance en Suisse romande, «affaires» qui tournent bien, et suscitent des projets du même genre, ici et là... C'est bien la preuve que le travail des sages-femmes est de mieux en mieux reconnu par un public de jeunes parents avertis... Avec le temps, les politiques le comprendront aussi. Croisons les doigts pour 2001!



Fabienne Gogniat Loos

Pour les mamans, nouvelles ou futures,
et pour leurs enfants:

Voici la *méth*

Ce terme ne vous dit rien? Arrivée en Suisse voici une dizaine d'année, la méthode Grinberg mériterait pourtant d'être mieux connue. Valérie Langer Goy, praticienne dans le canton de Genève, a développé une dimension intéressante de la méthode, destinée en particulier aux femmes enceintes, aux jeunes mères et à leurs enfants. Elle nous la présente ici.

Valérie Langer Goy

PRATICIENNE de la Méthode Grinberg et maman de deux enfants, j'ai toujours été fascinée par ce moment fort qu'est l'accouchement. L'acte de donner la vie est le moment où une femme va puiser l'énergie au tréfonds d'elle-même pour mettre son enfant au monde.

Ce processus d'être enceinte, de voir son corps se modifier, de donner naissance à son enfant et ensuite de l'allaiter est très intense dans la vie d'une femme. C'est souvent le moment où elle se trouve le plus en contact avec son corps, quelquefois dans la félicité, d'autres fois dans la difficulté.

Ce double intérêt pour le corps et pour ce qui entoure la naissance m'a naturellement conduite à chercher comment utiliser mon bagage de praticienne de la méthode Grinberg pour offrir mes services à des mères dans la période pré- et post-partum.

Qu'est-ce que la méthode Grinberg?

Cette méthode est une approche corporelle qui permet d'améliorer la qualité de vie et le niveau de vitalité des gens, en utilisant le toucher. Son but est d'augmenter l'attention que les gens ont pour leur corps et de leur enseigner à l'écouter. Ici, pas de soin mais un travail d'équipe entre un praticien et un

client. Par le toucher, le praticien enseigne au client comment changer le problème qui le dérange dans son corps, ou dans la vie en général. Dans ma pratique, il m'arrive par exemple de travailler avec une femme qui a des règles douloureuses. A travers le tou-

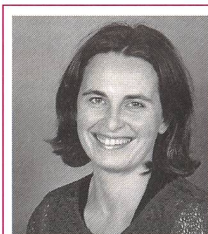
cher et la parole, je fais avec elle une description complète de ce qui se passe dans son corps à ce moment là: les zones qui sont tendues, les zones manquant de sensations, ce qu'elle fait pour éviter la douleur, ce qu'elle se dit à propos de cette douleur («ma mère a eu ça toute sa vie, pourquoi serait-ce différent pour moi?»)...

A partir de cette description, je construis des séances de toucher pour lui permettre de prendre conscience des tensions qu'elle construit dans son corps au moment de ses règles. Ensuite, je lui en-

seigne à les relâcher. Les séances seront répétées jusqu'à ce que la femme parvienne à laisser son corps s'apaiser par lui-même.

D'où vient la méthode Grinberg?

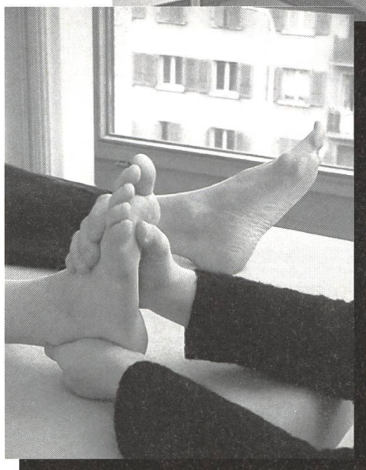
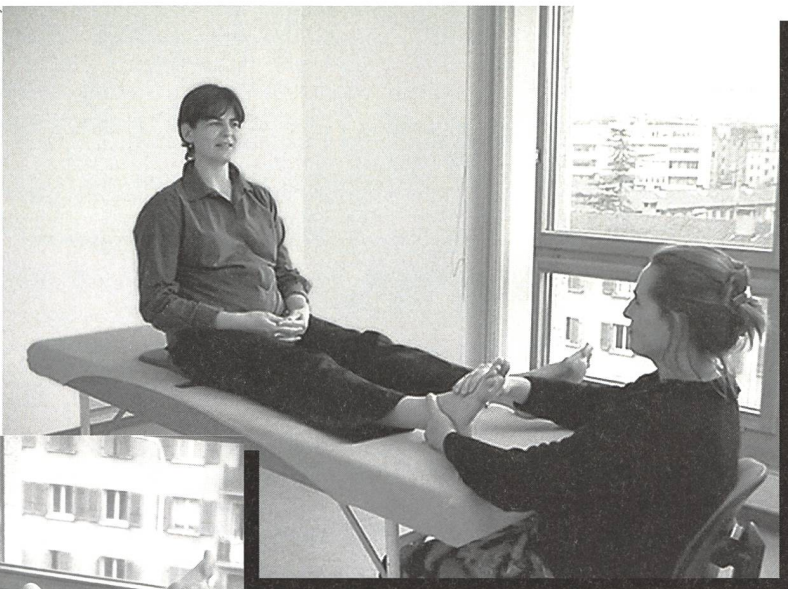
Cette méthode a été mise au point par Avi Grinberg, un Israélien de 45 ans, qui a été infirmier très longtemps tout en pratiquant depuis très jeune le toucher, des techniques de guérison et d'autres techniques alternatives. Mal-



Valérie Langer Goy, mariée et mère de deux enfants, ancienne enseignante, pratique depuis 1995 la méthode Grinberg dont elle est praticienne diplômée. Elle exerce à Carouge (GE) et s'est spécialisée dans les processus de récupération et de réduction du stress.

ode Grinberg!

Photos: J.-M. Goy



gré son très grand succès, il a remarqué que ses efforts ne portaient pas les fruits escomptés. Ses patients, une fois guéris, revenaient pour un autre problème, ou quelquefois pour le même. A partir de ce constat, il a commencé à utiliser ses connaissances pour créer une méthode originale dont le but est d'enseigner aux gens à utiliser leur corps pour changer ce qui les dérange et pour améliorer leur santé. Après avoir pratiqué seul pendant quelques années, il a ensuite décidé d'enseigner sa méthode à d'autres praticiens et c'est ainsi que cette profession est née. Elle est enseignée depuis une dizaine d'années en Suisse.

Pourquoi travailler avec les mamans?

Autour de la naissance de mes enfants, j'ai pu observer sur moi-même,

ainsi que sur d'autres mamans que je côtoyais, la fatigue et le stress auxquels les mères sont confrontées. Cette fatigue va souvent de pair avec la difficulté à se ménager des moments de repos à la fin de la grossesse. Les contraintes professionnelles d'aujourd'hui font qu'une femme doit travailler jusqu'à la dernière minute avant son accouchement et cela va complètement à l'encontre la dynamique de la grossesse, une femme ayant besoin de devenir de plus en plus passive à l'approche de son terme. Cette fatigue est aussi en relation avec la difficulté de décider d'arrêter son activité et de vraiment faire une pause sans avoir la sensation de perdre le fil et de ne devenir plus qu'une mère nourricière.

Les mamans d'aujourd'hui sont souvent presque immédiatement confrontées au souci de devoir bientôt reprendre une activité et de penser à

faire garder leur enfant, avec la culpabilité que cela engendre souvent. Toute cette agitation les empêche bien souvent d'apprendre et d'enseigner à leurs enfants la tranquillité et la possibilité de se reposer. C'est ainsi qu'on rencontre des mamans qui sont constamment fatiguées, et des enfants stressés très jeunes.

En avançant dans ma formation et en prenant du recul par rapport à ce que j'avais vécu, je me suis rendu compte qu'une des dimensions principales qu'apporte mon travail est la tranquillité et la faculté de se reposer. Et que cela, je pouvais vraiment l'offrir à d'autres mamans.

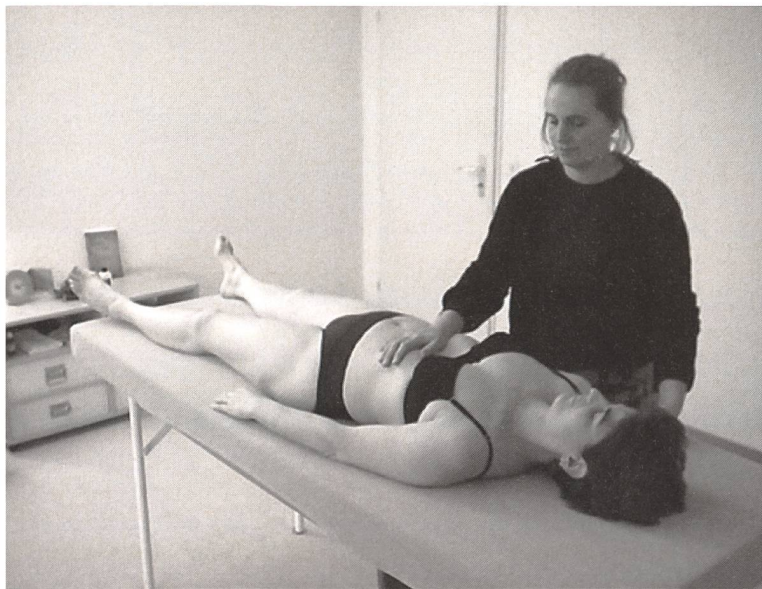
En plus, mon expérience dans les processus de récupération avec des personnes se remettant d'un choc, d'un effort violent ou d'une maladie me permet d'être très précise avec mon toucher pour enseigner une femme comment récupérer de l'énergie rapidement et exactement où elle en a besoin après son accouchement.

Les processus pour les jeunes mamans

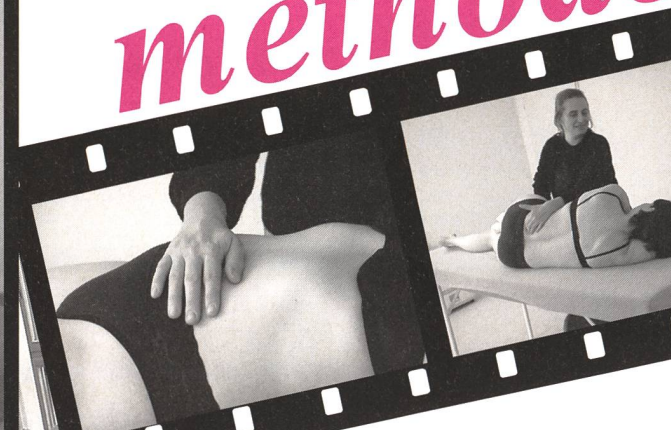
Un processus de récupération après un accouchement permet à une femme de retrouver rapidement plus d'énergie et de vitalité et d'être plus disponible pour elle-même et auprès de son bébé. Il permet aussi d'accompagner les mères dans les grands changements physiologiques, familiaux et personnels qui suivent la naissance. Il commence généralement à partir d'environ trois mois après l'accouchement.

Les deux objectifs de base de ce processus sont d'abord de permettre à la maman de se réapproprier son corps et aussi de récupérer plus vite de la fatigue physique et morale qui suit généralement l'accouchement.

Chaque processus est construit individuellement mais en général, on travaille les aspects suivants durant les séances: retrouver de la mobilité, en particulier dans la zone du bas du corps (jambes, bas du dos); relaxation profonde, générale et aussi dans des



méthode



endroits précis du corps; respirer et donner de l'espace au ventre pour laisser les organes reprendre leur place; récupérer de l'énergie pour allaiter sereinement; laisser s'exprimer et digérer les moments d'hypersensibilité; laisser son corps s'adapter à un nouveau rythme; retrouver de la vitalité; permettre un moment de silence complet.

Un travail par le toucher

Ce travail se fait par le toucher essentiellement. L'attention de la personne est amenée dans le corps, et je lui enseigne à contracter ou à résister dans différentes zones du corps, les bras, le bas du dos... selon les besoins. Je lui enseigne aussi à relâcher les efforts inutiles, à se relaxer.

Tout le travail concernant directement le ventre et le bas-ventre se fait

Cours:

Un atelier, organisé par la Fédération et M^{me} Langer-Goy, intitulé «Atelier de gestion du stress pour les sages-femmes et leurs patientes» aura lieu le samedi 28 avril à Carouge. Pour de plus amples informations, merci de vous référer aux annonces de cours en milieu de journal (p. 18).

plutôt en travaillant sur les pieds, qui sont une autre porte d'entrée très importante de mon travail.

Les mamans qui ont eu un accouchement et/ou une grossesse difficiles pourront également trouver un espace pour réaliser ce qui leur est arrivé. Je peux leur enseigner à laisser s'accélérer le processus de cicatrisation dans leur corps et à reprendre possession des zones dont elles se sont coupées.

Pour les femmes enceintes aussi

Si mon idée de départ était de m'adresser à ces mamans-là, j'ai trouvé d'autres manières de l'adapter en fonction des situations dans lesquelles je me suis trouvée.

Le travail que je fais peut être proposé aux femmes enceintes, en prenant bien entendu la précaution de ne rien provoquer qui puisse perturber la grossesse. La situation doit donc être évaluée de cas en cas avec la future maman, et en accord avec son médecin.

L'objectif du travail pendant la grossesse est d'abord de montrer à la maman comment se reposer de plus en plus, le terme se rapprochant. Se reposer ne veut pas dire seulement être couchée sur son lit. Cela veut aussi dire être capable d'avoir de la tranquillité intérieure et de relaxer ses muscles par exemple. Ou bien d'être capable de se reposer sans se laisser complètement aller et perdre sa tonicité. Le travail pendant la grossesse permet aussi de

suivre l'évolution dans le corps, de soutenir les zones à problème (diminuer, décontracter le bas du dos, libérer la zone de l'estomac...) et de se préparer à l'accouchement. Dans mon travail, je consacre une grande part de mon temps à enseigner à mes clients à respirer.

Pour les mamans proche de l'accouchement, c'est un travail qui leur permet de se préparer en douceur à l'accouchement. En plus, cela se passe d'une façon très individualisée car je ne leur montre pas une manière type de respirer mais je leur montre où elles ont besoin de respirer spécifiquement et comment y arriver.

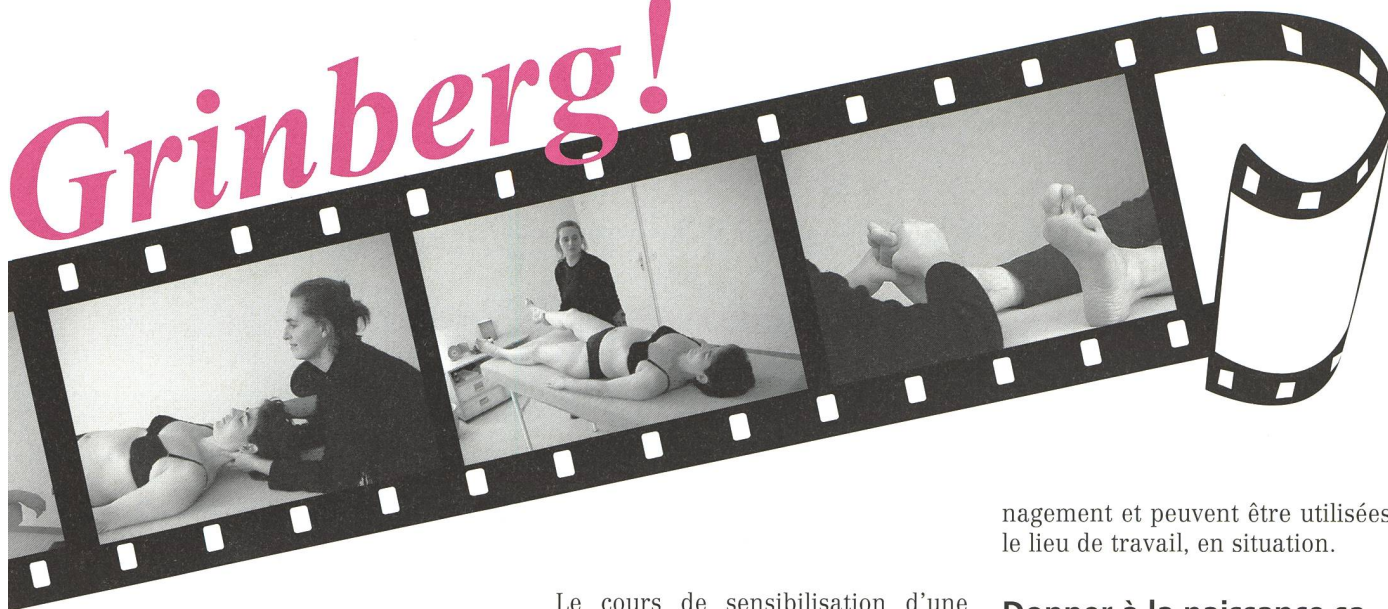
En plus des femmes enceintes, ce travail peut également s'adresser aux mamans qui ont accouché depuis longtemps mais qui en ont toujours gardé des marques, comme de l'insensibilité dans le bas du ventre, de la fatigue, des difficultés de contact avec un enfant.

Et les enfants alors?

Si ce travail s'adresse d'abord aux mamans, celles qui le souhaitent peuvent aussi amener quelque fois leur bébé pour apprendre créer un contact corporel simple et plaisant avec lui.

Je travaille aussi avec les enfants. A leur propos, on peut dire qu'ils apprennent très rapidement et qu'il suffit souvent de peu de séances pour qu'ils règlent un problème auquel ils sont confrontés. Souvent, les mamans qui ont des enfants plus grands pour lesquels elles se font du souci me les amènent pour quelques séances, pour

Grinberg!



régler un problème qui leur donne du souci et qui peut être lié à leur relation.

La méthode Grinberg et les sages-femmes

Pour promouvoir mon travail avec les mamans, j'ai ces derniers mois des contacts avec de nombreuses sages-femmes. En parlant avec elles, il est vite apparu qu'elles connaissent un niveau de stress important. Pour avoir été dans la position d'avoir besoin d'une sage-femme après un accouchement, je pense qu'une partie de ce stress vient de ce qu'elles occupent une position très particulière et très proche dans la vie de leurs patientes, et de leur famille et qu'elles les rencontrent de façon très intense sur une période très courte.

Elles sont aussi les seules intervenantes qui peuvent donner des réponses à beaucoup de questions différentes, qu'elles soient médicales ou non. On leur demande vraiment d'être sages, mais d'être aussi rentables et productives.

En plus, qu'elles travaillent comme indépendantes ou dans une maternité, elles sont souvent confrontées à un rythme de travail très soutenu et à des responsabilités importantes. Au fil des discussions, elles m'ont souvent dit: «Encore une chose pour les mamans, et nous?». De cette remarque est née une demande de formation qui prendra forme le 28 avril 2001 à Carouge (GE) dans le cadre de la Fédération suisse des sages-femmes.

La première étape sera un cours de sensibilisation d'une journée. Si l'intérêt se manifeste, une deuxième étape pourrait être envisagée sous la forme d'un cours plus long, étalé sur une année.

Le cours de sensibilisation d'une journée traitera principalement de comment réduire le stress. Les participantes recevront un set d'outils à appliquer avec leurs patientes et pour elles-mêmes. Concrètement, il s'agira de techniques de toucher sur le corps et sur les pieds, ainsi que des exercices corporels qui enseignent à réduire le stress et à augmenter la tranquillité et la concentration. Toutes ces techniques sont simples, ne nécessitent pas d'amé-

nagement et peuvent être utilisées sur le lieu de travail, en situation.

Donner à la naissance sa vraie place

Je suis heureuse de consacrer tout un pan de mon travail aux mamans. Dans notre monde où l'on accouche de plus en plus médicalement et parfois loin de son corps, je souhaite vraiment que cette démarche puisse apporter une modeste contribution pour redonner à la mise au monde sa vraie place d'acte naturel et magnifique. ◀

Résumé des articles parus dans la partie germanophone de ce numéro

Travail dans l'eau avec des femmes enceintes

Au cours des dernières années, la scène de la thérapie corporelle a vu se développer une tendance à utiliser la force curative de l'eau chaude pour soigner. Les femmes enceintes peuvent, elles aussi, profiter des effets multiples de cette préparation à la naissance douce. Les femmes peuvent se confier en toute décontraction à leur thérapeute, laquelle leur prodigue des massages de différentes formes dans l'eau. Des enchaînements de mouvements et de positions sont liés à des extensions, étirements, balancements doux et basculements dynamiques. La femme enceinte laisse errer ce qui constitue ses peurs dans un état de détente, de lâcher-prise et de confiance en soi, les tensions corporelles se défont, l'épuisement est évité et elle peut attendre son accouchement de manière décontractée. Le dialogue avant et après le travail dans l'eau fait partie intégrante de ce traitement.

Etude sur l'aromathérapie

Plus de 8000 femmes, qui ont mis au monde leur enfant entre 1990 et 1998 dans un hôpital d'Oxford, se sont vues proposer une aromathérapie, dans le cadre d'une étude sur l'apaisement des douleurs de l'accouchement. Après application des huiles essentielles, la plupart des parturientes ont pu mieux se détendre et ont aussi ressenti moins de sentiments de peur. Après la phase d'essai, il s'est avéré qu'une quantité significativement moindre d'opiacés avait été nécessaire. Une diminution du nombre des naissances opératives n'a toutefois pas pu être observée.

Soigner globalement

Tandis que la médecine classique focalise sur les symptômes, cherchant donc à éliminer quelque chose de négatif, les soins complémentaires considèrent l'être humain dans sa situation de maladie. Ils cherchent à développer de manière ciblée les forces d'auto-guérison et les ressources de chaque être et sont donc un complément à la méthode médicale traditionnelle. Pour chaque être humain, il s'agit de trouver la méthode de soin complémentaire qui lui convient, qu'il s'agisse des fleurs de Bach, des thés, des massages ou des bains de pieds. L'important est de se laisser séduire par cette méthode spécifique. *Gerlinde Michel*